

Das sind wir

HAUSNACHRICHTEN



Gesund-
heitsthema
**Die Kraft des
Vagusnervs**
Seite 20

AUSGABE

JANUAR
FEBRUAR
MÄRZ

2026



VICTOR'S RESIDENZ

MARGARETHENHOF



Impressum

„Das sind wir“

ist die Hauszeitung der
Victor's Residenz
Margarethenhof in Laatzen

Vi.S.d.P.:

Adrian M. Grandt,
Direktor

Redaktion:

Sozialkultureller Dienst,
Christel Sperlich

Fotos:

Sozialkultureller Dienst,
Tagespflege,
IMAGO,
stock.adobe.com,
gettyimages.com

Gestaltung und Produktion:

Forum GmbH, Saarbrücken

Druck:

O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage: 750



Grußwort

von Adrian Marius Grandt, Direktor 3

Hausnachrichten

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Veranstaltungen 5

Wir nehmen Abschied 7

Rückblicke

Ein Abend der Musicals 8

Bunt, lebensfroh, brasilianisch 10

Wahre Krimi Lesung 11

Servus, Grüezi und Hallo – unser Oktoberfest 12

Dankesgrüße 16

Schüler schenken Freude 18

In eigener Sache

Ein Markt der verborgenen Schätze 19

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs 20

Erlebnisse

Apfelkuchen im Oktober 23

Rückblicke

Am Ende eines viel zu kurzen Tages 24

Neues aus der Tagespflege

Der Herbst ist da 26

Neues von Jule

Ein Kracher halt 28

Unterhaltung

Sudoku 30

Gesundheitsthema: Seite 20

Die Kraft des Vagusnervs

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Jeder Jahresanfang ist ein leises Versprechen: Das Gute darf bleiben, und das Neue darf Hoffnung tragen.

Ein neues Jahr 2026 liegt vor uns – noch still, noch unbeschrieben, wie ein frischer Morgen nach einer langen Nacht. Der Januar ist für viele von uns ein besonderer Monat: Er lädt ein, innezuhalten, zurückzublicken und zugleich vorsichtig nach vorn zu fühlen.

Wir denken dankbar an das Gute, das uns im vergangenen Jahr begegnet ist: an Augenblicke des Lachens, an die kleinen Gesten der Freundlichkeit, an Gespräche, die uns aufgerichtet haben, und an all die Menschen, die unseren Alltag reich und bunt machen.

Gleichzeitig spüren wir die leise Spannung, die jeder Neubeginn mit sich bringt – die Hoffnung, dass uns das Kommende Kraft, Freude und Zuversicht schenkt.

Hier in unserem Haus erleben wir jeden Tag, wie wertvoll Gemeinschaft ist. Wie viel Wärme entsteht, wenn wir füreinander da sind, miteinander sprechen, zuhören, einander ein Lächeln schenken. Diese Verbundenheit möchten wir auch im neuen Jahr weitertragen.



Möge 2026 für uns alle ein Jahr voller freundlicher Begegnungen werden. Ein Jahr, das uns stärkt und uns zeigt, dass selbst kleine Schritte große Wege eröffnen können. Möge es uns mit Mut, Frieden und vielen Lichtmomenten beschenken.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien einen guten Start in dieses Jahr – voller Hoffnung, Geborgenheit und herzlicher Momente.

In Verbundenheit
Ihr
Adrian M. Grandt



Herzlich willkommen!

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und
Bewohner unserer Residenz.*

*Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und
Bewohnern einen schönen Geburtstag.
Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles
Gute im neuen Lebensjahr.





Veranstaltungen

Wöchentliche Veranstaltungen für unsere Bewohner im Apart- mentbereich

- Gesprächskreis
- Gymnastik
- Canasta- und Rommerrunde
- Kegeln und Tänze im Sitzen
- Fahrt in das Leine-Einkaufs-Zentrum
- Gedächtnistraining
- Margarethenhof-Chor
- Wochenschlussandacht

Wöchentliche Veranstaltungen für Bewohner im Pflegebereich

- Bewegungsübungen
- Gedächtnistraining
- Zeitungsrunde
- Literaturkreis
- Spielrunde
- Kegeln
- Sitzgymnastik nach Musik
- Kreatives Gestalten
- Rätselrunden
- Fahrt in das Leine-Einkaufs-Zentrum
- Tagesausklang
- Wochenschlussandacht

Regelmäßig wiederkehrende Veranstaltungen

- Kulturelle Veranstaltungen
- Jahreszeitliche Feste
- Filmnachmittage
- Hallenabende
- Diavorträge
- Grillnachmittage
- Spaziergänge
- Geburtstagsrunden
- Musikabende
- Mal- und Kreativgruppen
- Gemeinsame Nachmittage mit unserem Pastor Lohse
- Kommunionfeier der katholischen Kirche (jeden ersten Donnerstag im Monat)
- Abschiedsandachten
- Koch- und Backgruppen
- Hundebesuchsdienste
- Besuche in Oma Gretchens Garten

Neben diesen Angeboten bieten wir allen unseren bettlägerigen Bewohnern individuelle, an ihre Biographie angepasste Angebote an.



Vorschau auf Sonderveranstaltungen

Januar

Montag, 12. Januar **15.00 – 17.00 Uhr**
Neujahrsempfang

Februar

Dienstag, 10. Februar **16.33 Uhr**
Karneval mit den Eugenesen

Sonntag, 15. Februar, **16.00 – 19.00 Uhr**
Tag des offenen Apartments

Donnerstag, 26. Februar **14.00 – 17.00 Uhr**
Flohmarkt

März

Mittwoch, 4. März **18.30 Uhr**
Im Licht des Mondes:
Ein Konzert des Moonlight-Duos

Die genauen Termine, Uhrzeiten und Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte auch unseren Veranstaltungsplänen und Aushängen. Änderungen behalten wir uns vor!



Immer ein offenes Ohr
für Ihre Wünsche.

Wir beraten individuell
und persönlich.

BESTATTUNGEN
Warnecke

Tag & Nacht Tel. 0511-53 03 60
Breithauptstr. 3 • Hannover • www.warnecke-bestattungen.de

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Erinnert euch an mich,
aber nicht an dunklen Tagen.
Erinnert euch an mich
in strahlender Sonne,
wie ich war, als ich noch alles konnte.

Unbekannter Autor

Ein Abend der Musicals

Im September fand eine ganz besondere Veranstaltung bei uns im Margarethenhof statt. Ein „Abend der Musicals“ der die Bewohner und Gäste gleichermaßen begeisterte. Die Schülerinnen und Schüler sangen Lieder aus dem bekannte Musical „High School Musical“ die sie auf eine neue Weise interpretierten. Durch Songs wie „We’re All In This Together“ und „Breaking Free“ brachten sie das einzigartige „Highschool-Gefühl“ mit viel Tanz und Gesang zu uns auf die Bühne. Da dauerte es auch nicht lange bis der Funke auf das Publikum übersprang.

Nach der energiegeladenen Musical-Darbietung war es Zeit für einen ruhigeren, aber nicht weniger schönen Teil des Abends: Solokünstlerinnen traten auf, um ihre eigenen Interpretationen von bekannten modernen

Songs zu präsentieren. Besonders gelungen war dabei die Darbietung des Klassikers „Creep“ von Radiohead. Mit einer sanften, aber eindringlichen Stimme brachte die Sängerin den gefühlvollen Text des Songs perfekt zur Geltung.

Der Abend war ein gelungener Mix der Generationen: Jung und Alt kamen miteinander in Kontakt, während die musikalischen Darbietungen die Brücke zwischen den unterschiedlichen Altersgruppen schlugen.

Es wurde viel gelacht, gesungen und geklatscht – und es war zu spüren, wie Musik Menschen zusammenbringt, ganz gleich, in welchem Alter sie sind.

Stefan Sievers





Bunt, lebensfroh, brasilianisch

Wo gesungen wird, da lass dich nieder, denn böse Menschen kennen keine Lieder. Das ist ein Spruch, der gelebt wird in der Victor's Residenz Margarethenhof. Gesungen wird viel und auf der ganzen Welt und bei uns sowieso. Egal ob Klassik, Shanty Chor oder Schlager. Alles ist dabei. Manchmal sogar auch etwas Besonderes. Denn wann bekommt man schon mal brasilianische Lieder zu hören. Bei uns, auf einen Sonntag. Die Halle war bis auf den letzten Platz gut gefüllt. Sogar auf der gegenüber liegenden Seite nahmen noch viele Besucher Platz. So konnten sie die fröhlich in bunt gekleideten Sängerinnen, Sänger und Musikanten zwar nicht sehen, aber zumindest hören. Und was zu hören war, war interessant. Lieder aus dem Leben Brasiliens, mal etwas ruhiger, mal etwas traurig aber es waren auch ganz viele lebhaft und fröhliche Lieder dabei, die von farbenfrohen Kleidern, Kostümen und wirbelnden Tanz unterstützt wurden. Das war besonders gut zu sehen als



die Tänzerin wie im brasilianischen Karneval durch die Reihen tanzte. Dazu gab es noch ein Solo auf einer Handtrommel, das den brasilianischen Rhythmus hervorragend zur Geltung brachte. Das riss dann auch den letzten Bewohner mit. Zwar konnte man nicht mitsingen, es sei denn, es konnte jemand brasilianisch, aber es wurde kräftig mitgeklatscht und mit den Armen im Takt gewedelt. Es war ein gelungener Auftritt. So könnten Sonntagsvormittage immer sein. Mit Rhythmus im Schritt ging es danach zum Mittagessen mit Sonntagsbraten.

Musikalischer Gruß, Ihr Daniel Görlich

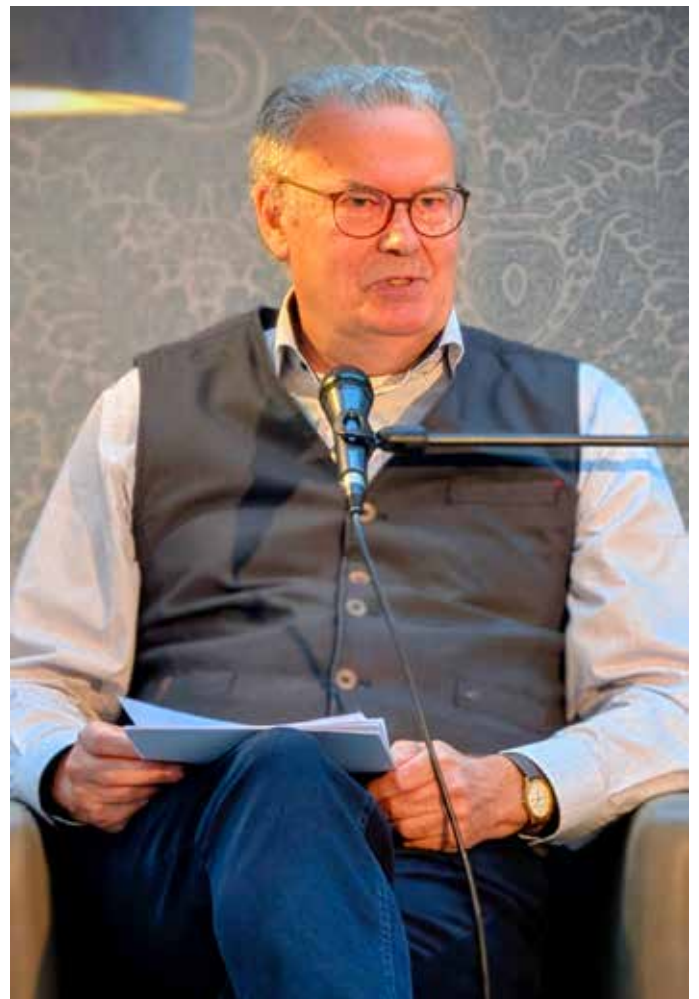


Wahre Krimi Lesung

Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett...Viele von ihnen werden diese Lied jetzt im Ohr haben. Und das zu Recht. Krimis sind nach wie vor sehr präsent bei Büchern und im TV und werden von Millionen Lesern und Zuschauern genossen. Diese Geschichten fesseln und sind spannend. Was wäre, wenn man solche Geschichten hört oder lesen kann, die auch noch wahr sind? Gruselig. So geschehen bei uns in der Victors Residenz Margarethenhof. Wir hatten Besuch von Manfred Henze, einem echten Kriminalexperten, war er doch lange Polizeichef in Hannover. Herr Henze entführte uns mit seiner Lesung in wahre Kriminalfälle aus dem Calenberger Land und Hannover. Die Geschichten sind schon älter, aber alle sind wahr. Er kann sie erzählen und in seinen Büchern darüber schreiben, weil sie inzwischen aufgrund langer Verjährung nicht mehr dem Datenschutz unterliegen. Das macht das Ganze natürlich spannender. Aber Herrn Henze gelang es auch, mit einer gewissen Portion verschmitzten Humors und auch mal mit einfühlsamen Worten uns zu fesseln. Der Saal war voll und der Oktober perfekt, um sich ein bisschen zu gruseln. Gerne hätte es noch länger gehen können. Fritz Haarmann, nicht aufgeklärte Morde und Anekdoten aus den Polizeirevieren, das war alles sehr spannend. Auch nutzte er die Runde, um uns über die neusten sogenannten „Enkeltricks“ aufzuklären. Er gab uns Tipps und mahnte uns zur Vorsicht. Die Polizei wird niemals anrufen und vor einem möglichen Verbrechen warnen oder Geld und Wertgegenstände zur Vorsicht in Verwahrung nehmen. Handwerkern, die ohne Ankündigung in die Wohnung wollen, sollte

man skeptisch gegenüber sein. Auch machte er uns auf die Möglichkeit aufmerksam durch moderne Künstliche Intelligenz Stimmen perfekt nachzuahmen. Man sollte immer vorsichtig sein. Da lesen wir doch lieber Krimibücher oder schauen den Tatort im TV, wenn es da zu gruselig wird, können wir wegschalten. Wir bedanken uns bei Herrn Henze für diese tolle, spannende und leicht erschauernde Stunde und hoffen auf ein Wiederhören, denn ab und zu ist Gänsehaut vom Gruseln ja doch ganz prickelnd...

Passen Sie auf sich auf, Ihr Daniel



Servus, Grüezi und Hallo – unser Oktoberfest

„O' zapft is!“ Auch dieses Jahr fanden unter diesem Motto am 22. und 23.10.2025 unsere beiden Oktoberfeste (eines für unsere Pflegebewohner und eines für unsere Appartamentbewohner) in Victor's Residenz Margarethenhof statt. Bereits im Vorfeld hatten die Mitarbeiter das Restaurant liebevoll mit blau-weißen Girlanden und bayrischen Flaggen dekoriert, so dass schon beim Betreten des Saales Oktoberfeststimmung aufkam.

Für Stimmung sorgte Penny Simms mit ihrem Schlagzeug. Beide betraten zünftig gekleidet und mit viel Elan die Bühne. Aber nicht nur Penny kam dem Anlass entsprechend gekleidet, nein auch viele Mitarbeiter erschienen in Dirndl oder Lederhose, was sehr gut zur allgemeinen Stimmung passte. Aber was wäre ein Oktoberfest auf unserer „Margarethenwies'n“ ohne passendes Essen und Trinken? Genau wie in Bayern gab es auch bei uns einen üppigen Wurstteller auf den Tischen, Weißwürste mit süßem Senf, geschnittenes Brot und frisch gebackene Brezeln. Und natürlich durfte zu all dem ein typisch bayrisches Weißbier nicht fehlen.

So gestärkt wurde bis zum späten Nachmittag weiter gelacht, geklatscht, getrunken, mitgesungen und getanzt.

Und auch, wenn wir nicht auf eine so lange Tradition wie das bayrische Original zurückblicken können (das erste Oktoberfest fand



schon 1810 statt), so war es sowohl für unsere Bewohner, als auch für die Mitarbeiter ein unvergesslicher Tag, der allen bestimmt noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Stefan Sievers









Lachen, den 23.10.2025

Lieber Herr Direktor Grandt!
Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
der Victor's Residenz!



Wir freuen uns auf ein tolles Oktoberfest
und sind nicht enttäuscht worden.

Das Oktoberfest 2025 war top!

Es war wie immer Spitze!

Lachen, Singen, Schunkeln, leckeres Essen
und Getränke, fröhliche Unterhaltungs-
musik in einem bayrisch geschmückten
Saal, förderte die schon ohnehin gute
Stimmung.

Essen und Trinken hält Leib und Seele
"zusammen" sagt man, und die Musik
- Penny's Patty Duo - und erst recht Ihre
persönliche Gesangsbeilage hielten uns im
Schunkeln und Tanzen in Bewegung -
gut für unsere alten Knochen (70+) und
Gelenke! Dabei merkte mancher,
dass diese noch ganz gut intakt waren.
Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern,
die bemüht waren, kleine zusätzliche
Wünsche von uns zu erfüllen, unseren
besonderen Dank.

Wir wünschen und hoffen, dass wir im Jahr 2026 noch einmal mit einem so außergewöhnlichen Fest überrascht werden!

Ein Spruch der Hebräer (10/35) soll diesen Dankesbrief beenden. Er unterstreicht unser Hoffen!

„Werft nun euer Vertrauen nicht weg! Es wird sich erfüllen, worauf ihr hofft!“

Liebe Dankesgrüße von:



Gisela Sittler

Klaus Grottel

Sprangerberg

Ulf Grottel

Wolfgang Beer

Hans-J. Höner

Ch. Lüdke

Christine Vankers

geb. Johanna Schiebe



Schüler schenken Freude

„Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt“, sagte schon Albert Schweitzer. Diese Weisheit war der leitende Gedanke eines besonderen Besuchs, den sechs Schülerinnen und Schüler des Herschel-Gymnasiums im November in unserer Seniorenresidenz unternahmen. Ihr Ziel: unseren Bewohnern eine glückliche, schöne Zeit zu schenken und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Die Schülerinnen und Schüler brachten nicht nur ihre Zeit, sondern auch verschiedene Angebote mit, die den Bewohnern Freude bereiten sollten. So wurden einige unserer Bewohner zu einer gemeinsamen Gesellschaftsspiele-Runde eingeladen. Klassiker wie „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Halma“ aber auch neuere Spiele wie „6 Nimmt“ brachten nicht nur Spannung, sondern auch gemeinschaftliche Momente, in denen sich Generationen begegneten. An einer anderen Station konnten aus Naturmaterialien krea-

tive Kunstwerke gefertigt werden, was nicht nur der Fantasie freien Lauf ließ, sondern auch Erinnerungen an frühere Zeiten wachrief. Besonders spannend war die Gesprächsrunde, bei der sich die Schüler mit unseren Bewohnern unterhielten, ihre Geschichten hörten und selbst interessante Geschichten und Fragen mitbrachten. Diese Momente der Verbindung sind für viele Bewohner von Victor's Residenz Margarethenhof oft rar, und gerade der Austausch zwischen den Generationen fördert nicht nur das Verständnis, sondern bringt auch Momente des Glücks. Der Besuch war sowohl für die Schülerinnen und Schüler, als auch für unsere Bewohner ein schönes Erlebnis und es zeigte sich einmal mehr, dass wahres Glück nicht nur im Empfang von Geschenken liegt, sondern vor allem im Geben.

Stefan Sievers



Ein Markt der verborgenen Schätze

Letztes Jahr im Herbst fand bei uns in Victor's Residenz Margarethenhof ein ganz besonderer Flohmarkt statt, bei dem die Bewohner und Besucher die Möglichkeit hatten, nostalgische Schätze und historische Möbel zu entdecken. Anders als bei herkömmlichen Flohmärkten, wo oft Privatpersonen ihre alten Sachen verkaufen, war dieser Markt eine ganz besondere Veranstaltung, bei der nicht die Bewohner selbst ihre Gegenstände anboten, sondern alte Stücke aus den Tiefen des Lagers unseres Direktors zum Verkauf standen. Der Flohmarkt zog viele Bewohner und Mitarbeiter an, die auf der Suche nach einzigartigen Antiquitäten und nostalgischen Erinnerungsstücken waren. Die Sammlung bestand nicht nur aus Vintage-Möbeln, sondern auch aus allerlei Kuriositäten, die im Laufe der Jahre in den Lagerräumen des Hauses ange-

sammelt worden waren. Von alten Lampen und Bilderrahmen bis hin zu nostalgischen Haushaltsgegenständen – jedes Stück erzählte eine eigene Geschichte. Ein gelungener Tag, der die Geschichte des Hauses auf eine ganz besondere Weise zum Leben erweckte!

Stefan Sievers



Die Kraft des Vagusnervs

Ein „Wundernerv“ soll er sein. Ein Nerv mit besten Fähigkeiten. Noch weitestgehend unbekannt, spielt er eine wichtige Rolle für **innere Balance** und **Entspannung**.

Besonders eindrucksvoll beschreibt das der Physiologe und Chronobiologe Maximilian Moser: „So wie der Tausendfüßler nicht nachdenken muss, wie er seine bis zu 700 Beine bewegt, müssen wir Menschen, wenn wir gesund sind, nicht nachdenken, wie wir atmen, wie unser Herz schlägt, wie Hormone produziert werden oder unsere Verdauungspertaltik anläuft.“ All das übernehme unser vegetatives Nervensystem. Der Vagusnerv ist Teil dieses Systems und steuert als längster Nerv des Parasympathikus lebenswichtige, autonom ablaufende Körperfunktionen – wie Verdauung, Stoffwechsel, Herzschlag und Atmung.

Der Vagusnerv sei „ein Wanderer“, folgt man der wörtlichen Übersetzung. Im Unterschied zu den sympathischen Nervenzellen, die sich im Rückenmark im mittleren Bereich der Wirbelsäule befinden, erstrecken sich Tausende von Vagusnervenfaser vom Hirnstamm über den Kopf- und Halsbereich bis in den Bauchraum. Durch seine feinen Verästelungen ist er mit vielen Organen wie der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen, der Lunge und den Nieren verbunden und an der Funktion fast jedes inneren Organs beteiligt. Er ist, vereinfacht gesagt, für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig.

Sympathikus und Parasympathikus werden oft als Gegenspieler bezeichnet. Reguliert das



sympathische Nervensystem die Organfunktionen in Stresssituationen oder bei Aktivität, sorgt das parasympathische Nervensystem für Entspannungsphasen. Zum parasympathischen Nervensystem zählt zudem auch das Nervengeflecht des Darms, das diesen weitgehend unabhängig reguliert.

Der Sympathikus erhöht bei lebensbedrohlichen Gefahren Herzschlag und Atemfrequenz und verbessert die Durchblutung. Das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die in Extremsituationen notwendig ist. Der Sympathikus ist also eine Art Warner in der Not, ein Aktivierungs- und Rettungssystem. Der Parasympathikus dagegen entspannt – und beruhigt Herz und Atmung. So ist der Vagus der eigentliche Heiler nach starken Stressbelastungen. „Unter seinem Einfluss erholt sich der Körper, zum Beispiel im Schlaf. Das Herz kann sich regenerieren und der gesamte Körper verjüngt sich“, meint Universitätsprofessor Maximilian Moser.

In seinem Buch „Die heilende Kraft des Vagus“ erklärt der Leiter des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, wie wichtig der Vagusnerv für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Psyche ist. So könne man den Vagusnerv auch als den „Steuermann des Schlafs“ bezeichnen. Ähnlich wie die rhythmischen

schen Wechsel zwischen der REM- und der Non-REM-Schlafphase sei auch seine Aktivität in Tiefschlafphasen durch solche rhythmischen Wechsel charakterisiert, die den Regenerationsprozess begleiten.

Es ist also ein Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Beide ergänzen und bedingen einander wie Yin und Yang. Stets kommen die Körperfunktionen zum Einsatz, die in der jeweiligen Situation am sinnvollsten sind. Also doch keine Gegenspieler, sondern eher Kooperationspartner, die den Körper in Balance halten.

Wer zu Dauerstress neigt, sollte seinen Vagusnerv aktivieren, rät auch die Münchener Schauspielerin Nicola Tiggeler, bekannt aus der TV-Erfolgsserie „Sturm der Liebe“. Für sie ist der Vagusnerv „eine Schaltzentrale in unserem Körper, die uns dabei helfen kann, aufzutanken, uns zu regenerieren und wieder mit Motivation ans Werk zu gehen“. Er verbinde Gehirn und Organe – vom Hirn zum Darm, von oben nach unten und von links nach rechts. „Ein Superheld. Die Soforthilfe für Stimme und Wohlbefinden“, da er neben seiner vegetativen Funktion auch an der Atmung und an der Steuerung von Kehlkopf, Stimme, Rachen und der oberen Speiseröhre beteiligt ist.

Die Stimmlehrerin hat einige Übungen und Techniken zur Stimulation des Vagusnervs zusammengestellt, um sich in gute Balance und Stimmung zu bringen. Kein Wunder, verläuft doch der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang und kann so durch Tönen aktiviert werden.

Atemübungen

Bewusst tief in den Bauch atmen. Herzschlag und Blutdruck sinken, der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem aktiviert. Entspannung entsteht. Versuchen Sie ohne An-

strengung auf etwa sechs Atemzüge pro Minute zu kommen. Atmen Sie anfangs durch die Nase ein und durch den Mund aus, so, als ob Sie Seifenblasen blasen.

- Kohärente Atmung: gleichmäßige Ein- und Ausatmung, beispielsweise fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen.
- Stressreduzierende parasympathische Atmung: mit verlängerter Ausatmung – vier Sekunden ein, sechs Sekunden ausatmen oder drei Sekunden einatmen und sechs Sekunden aus, eine Sekunde halten.

Tönen

Da der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang verläuft, können Sie ihn durch Tönen aktivieren. Lassen Sie beim Ausatmen ein leises, entspanntes „Ooooh“ oder „Aaaah“ ertönen. Entspannen Sie dabei die oberen Halswirbel. Singen oder summen Sie, spüren Sie die Resonanz in Ihrem Brustbein, Schädel und Brustkorb. Auch sanftes Gurgeln hilft.

Augenbewegungen

Rhythmische Augenbewegungen bewirken nachweislich Entspannung und entlasten die Augen. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie den Kopf ruhig. Bewegen Sie nur die Augen, jeweils fünfmal nach oben und unten, nach links und rechts sowie im Uhrzeigersinn. Fixieren Sie abwechselnd einen nahen und einen entfernten Punkt. Wichtig: Atmen Sie dabei entspannt.



Bewegung

Bewegung, gleich welcher Art, stimuliert nicht nur das Nervensystem, sondern sorgt bei überwiegender Bildschirmtätigkeit für den nötigen Ausgleich. Spazierengehen, schnelles Walken, Fitnesstraining, Yoga, Tanzen: Hauptsache regelmäßig und mit Freude. Auch kleine Einheiten über den Tag verteilt sind hilfreich.

Schlaf

Nicht nur der Parasympathikus, der gesamte Körper entspannt und regeneriert durch erholsamen Schlaf.

Lachen ist gesund

Selbst künstlich initiierte Lacheinheiten fühlen sich irgendwann echt an. Versuchen Sie morgens, abends oder zwischendurch einfach mal grundlos zu lachen.

Massage

Massagen können stimulieren und entspannen. Aktivieren Sie den Vagusnerv unter anderem mit einer sanften Selbstmassage am seitlichen Hals neben der Hauptschlagader. Wenig Druck genügt bereits. Auch Kopf-, Gesichts-, Hand- und Fußmassagen sowie Kieferlockerungsübungen sind wohltuend.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Solche mit dem Vagusnerv verbundenen Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren. Durch sanften Druck in der Mulde am Gehörgang sowie oberhalb des Gehörgangs, oder auch hinter der Ohrmuschel, wird der Vagusnerv aktiviert. Drücken Sie entsprechende Punkte mehrmals 30 Sekunden lang, indem Sie die Haut hin- und herschieben. Da der Vagusnerv links und rechts am Halswirbel verläuft, lässt er sich durch sanfte Nackenmassagen stimulieren. In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist der Vagusnerv

einer der bedeutendsten Meridiane, der die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen ermöglicht. Als Teil des autonomen Nervensystems schafft er ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang – und hält die Harmonie zwischen den Organen aufrecht. Durch die Förderung der Energiebalance kann er Beschwerden wie Verdauungsstörungen lindern. Auch Maximilian Moser empfiehlt mentale Übungen zur Stärkung des Vagusnervs und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit. Dazu gehören zum Beispiel Wut und Ärger zu regulieren, ein inneres Lächeln zu üben, Dankbarkeit zu praktizieren sowie eine wertfreie Tagesrückschau vor dem Einschlafen zu halten. Diese innere Distanz helfe dabei, die vagale Hemmung, die durch innere Anspannung entsteht, zu lösen und besser zu schlafen.

Dem Lärm der Welt entfliehen, in die Natur gehen, entschleunigen, Wellnesskuren oder Heilbäder auch zu Hause genießen – selbst eine kalte Dusche oder das Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser kann den Vagusnerv aktivieren. Bestimmte Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Qigong, Taiji oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) wirken beruhigend auf das Nervensystem und stimulieren den Vagusnerv.

In seiner Forschung entwickelte Maximilian Moser neue Methoden zur Messung des vegetativen Nervensystems. In seinem Buch beschreibt er, wie man den „Wundernerv“ und die Herzratenvariabilität messen und stärken kann. In der Medizin wird die Aktivierung des Vagusnervs bereits gezielt genutzt, zum Beispiel bei Depressionen.

Christel Sperlich

Apfelkuchen im Oktober

Es war bereits Ende Oktober, als uns auffiel, dass noch viele Äpfel von unserer Herbsternste übrig waren. Kurzerhand entschlossen wir uns zu einer groß angelegten Backaktion. Der Kuchen, den es normalerweise an diesem Nachmittag gegeben hätte, wurde abbestellt und stattdessen lieber selbst gebacken. Unter fachkundiger Anleitung von Herrn Behn, einem Mitarbeiter des Betreuungsteams, der eine Ausbildung zum Bäcker abgeschlossen hat, wurden alle nötigen Zutaten eingekauft und die Ergoküche für die Aktion vorbereitet. Aber da Backen in Gemeinschaft bekanntlich doppelt so viel Spaß macht, wurden schnell noch einige Bewohner unsere Residenz gefragt, ob sie uns nicht mit Rat und Tat zur Seite stehen möchten. Und gerade die Erfahrungen unserer Bewohner erwiesen sich als unbezahlbarer Quell nützlicher Tipps. Jeder Arbeitsschritt – vom Schälen der Äpfel bis hin zum Rühren des Teigs – wurde mit Freude durchgeführt. Der Austausch zwischen den Bewohnern während des Backens förderte



das Gemeinschaftsgefühl und sorgte für viele humorvolle Momente, da neben der eigentlichen Arbeit noch viel Zeit für Anekdoten und dem Austausch von Erinnerungen blieb. Am Nachmittag war es dann so weit: Der frisch gebackene Apfelkuchen wurde auf den Pflegebereichen verteilt, und jeder Bewohner durfte sich ein Stück des köstlichen, warmen Kuchens schmecken lassen. Es war ein Moment des Genusses, der bei vielen Bewohnern Erinnerungen an die eigenen Backtraditionen aus früheren Jahren aufkommen ließen.

Stefan Sievers



Am Ende eines viel zu kurzen Tages

Wenn sie diese Zeilen lesen hat für sie das neue Jahr begonnen, das Wetter ist vielleicht schon wieder etwas schöner, winterlich aber sonnig. Doch dieser Text blickt zurück, auf den November, auf Vergangenes, Erinnerungen. Der November ist ein trüber Monat, nebelig, die Kälte kommt. Nicht umsonst wird er auch Nebelmonat genannt. Man kehrt ein wenig in sich, wird ruhiger, traurig - es heißt auch Trauermonat. Wie jedes Jahr im November blicken wir in der Victors Residenz Margarethenhof zurück. Gedenken den Menschen, die nicht mehr bei uns sind, die, die innerhalb des letzten Jahres diese Erde verlassen haben.

82 Bewohner und eine sehr geschätzte Kollegin waren es von November 2024 bis November 2025. Bewohner, Mütter, Väter, Brüder, Schwestern, Freunde, die wir begleitet haben.

Als Mitarbeiter, als Freunde, über Wochen, Monate oder Jahre. Sie wurden geliebt, es wurde mit ihnen gelacht und geweint. Um die wir trauern und nun an unserem Gedenkabend noch einmal in Erinnerung rufen und gemeinsam Abschied nehmen. Viele Angehörige, Bewohner des Hauses und Mitarbeiter waren gekommen, um im Innenhof sich noch einmal zu erinnern.





Der Abend wurde durch Lieder der Trauer, Sehnsucht und des Vermissens eröffnet. Jeder Bewohner wurde namentlich genannt und mit dem Geläut der Gedenkglocke, die sonst immer dann geläutet wird, wenn ein Bewohner unser Haus für immer verlässt, verabschiedet. Im Zentrum stand ein Engel, beleuchtet in sanftem Lila, umgeben von Kerzen. Die Kerzen symbolisieren unsere von uns gegangenen Bewohner, Mütter, Väter und Freunde. Menschen, die wir in unseren Erinnerungen haben. Herr Grandt, Herr Schönrich und einige andere Mitarbeiter des Hauses sprachen Worte der Trauer, der Erinnerung aber auch der Hoffnung. Ein großer Feuerkorb spendete Licht. Es wärmte die Seele, um ihnen Geborgenheit zu geben. Fing die Gedanken, um sie

daran zu erinnern, dass sie nicht alleine zurückgeblieben sind. Hinter dem Engel standen Mitarbeiter mit Fackeln und leuchteten den Gegangenen den Weg zu Ruhe und Frieden. Ein dunkler, herbstlicher Abend durch das Feuer und guten Erinnerungen erhellt. Das Wetter spielte mit. Es war fast windstill und trocken. Äußerlich kühl, aber mit warmen Herzen in jeder Brust der in Gedanken versunkenden Anwesenden. Wir standen alle zusammen. Still. Jeder für sich und doch waren wir alle eng an diesem Abend mit unseren Gedanken verbunden, bis die Glocken den Abschied einläuteten. Du bist nicht mehr hier, aber für immer in meinem Herzen...

Ihr, Daniel Görlich

Der Herbst ist da ...

... und ein Überraschungsbesuch von einer Hundedame.

Der Herbst kann sich in seinen schönsten Farben präsentieren, aber uns auch mit Regentagen die Stimmung verhaseln. Unser Motto ist daher: Gib dem Herbstblues keine Chance. Da sich das Leben mit Beginn des Herbstes wieder vermehrt nach drinnen verlagert, haben wir uns die Farbenpracht der Natur ins Haus geholt. Die Tische wurden mit Herbstdekorationen verschönert. Dazu gehören Tischdecken mit herbstlichen Motiven, Herbstblätter in Vasen, Keramikigel auf den Tischen. Für die Wanddekoration wurden

Herbstblätter aus Tonkarton ausgeschnitten und aufgehängt.

Eröffnet haben wir unsere Herbstsaison mit einem Naturfilm zum Thema Herbst, der unsere Gäste sehr beeindruckt hat. Es wurde auf sehr eindrucksvolle Weise gezeigt wie sich die Natur verändert und wie die Tiere bereits beginnen sich auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Wie sie Vorräte sammeln, sich ein dickeres Fell zulegen oder in wärmere Gebiete ziehen.

Die wohl bekannteste Herbstfrucht ist die Kastanie. Sie ist rund und schön glatt und





ist aufgrund dessen ein sogenannter Handschmeichler. Aber nicht nur das, denn mit den kleinen Kugeln kann man sehr gut die Handmotorik trainieren. So haben unsere Gäste sie in den Händen hin und her kugeln oder auch über den Tisch rollen lassen. Das fördert die Feinmotorik und die Koordination der Finger. Natürlich darf auch Herbstworträtsel nicht fehlen. Können Sie es lösen?

Die Herbstsaison ist ohne Äpfel undenkbar. So durften auch diverse Kaffeekränzchen ohne gedeckten Apfelkuchen oder mit Streuseln nicht fehlen. Da sie nicht nur bei unseren Gästen äußerst beliebt sind sondern auch bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den an die Tagespflege angrenzenden Büros, backen wir immer gleich 2 Bleche Apfelkuchen. Dazu schälen unsere Tagesgäste die Äpfel und schneiden sie anschließend in Spalten während Frau Baumert den Teig zubereitet. Beim Backen zieht der Duft dann bis in den Flur sodass es sich von selbst „rumspricht“: Die Tagespflege hat wieder gebacken.



Im Oktober hatten wir überraschenden Besuch. Jule, der Hund von Herrn Grandt hat uns mitten in der Gymnastikrunde einen Besuch abgestattet und für viele Lacher gesorgt. Da sich Jule bei uns auch wohlfühlt hat, hoffen wir, dass sie gelegentlich nochmal bei uns vorbeischaut.

Das Team der Tagespflege



Ein Kracher halt

Leute, es war wieder einer dieser Tage, an dem man nichts Böses ahnt. Eine strahlende Wintersonne erwärmt mein Körbchen. Neben mir lag Jette, Gott sei Dank war sie eingeschlafen. Ihr alle wisst, wenn sie wach ist, dann ist sie ein Gummiball auf Droge. Sie ist ständig in Action und ständig in Bewegung. Aber Gott sei Dank war sie eingeschlafen, und ich lag hier neben ihr, kuschelte und sonnte mich. Und dann kam eines meiner Herrchen und sagte Jule, das ist schön, dass du wach bist. Ich hab hier was für dich und schwupp zog er mir ein neues Halsband an, ein Halsband mit einer schwarzen Fliege vorne. Ich sah aus, als wäre ich für eine Beerdigung vorbereitet. Komisch und Jette bekam ebenfalls eine schwarze Fliege. Super, dachte ich, schon ist sie wieder wach und ja, sie war wach und sprang durch das Körbchen und bellt und kläffte und sagte: Jule jetzt spiel mit mir, ich bin gerade wach geworden und dann hatten wir einen wunderbaren schönen ruhigen Nachmittag, aber meine beiden Herrchen fingen an, ganz aufgeregt durchs Haus zu laufen, überall Papierschlangen zu verteilen, Kerzen aufzustellen, den Tisch zu schmücken und mir schwante schon Böses. Ich dachte, oh nein, was wird das denn schon wieder?

Die beiden legten sich nachmittags hin, ruhten sich aus und abends war das ganze Haus festlich erleuchtet. Okay, hab ich gedacht, wir kriegen Gäste zum Essen und so war's dann auch. Es kam viele Freunde vorbei, die uns beide streichelten und wir hatten eine gute Zeit. Alle waren sie schwarz-weiß gekleidet



und hatten Fliegen oder Krawatten und sahen einfach elegant aus. Die Damen hatten Kleider an, und dann aßen sie und tranken und waren fröhlich. Wir bekamen einen extra großen Knochen und durften mit feiern und dann am Abend dachte ich so, jetzt ist doch eigentlich Schlafenszeit. Wann gehen denn diese Gäste? Aber nein, die gingen nicht, sondern wurden immer fröhlicher. Sie stellten sich Musik an und fingen an zu tanzen. Na super, dachte ich, Gäste hab ich ja gern, aber ich hab's auch gern, wenn sie wieder gehen. Aber nein, sie tanzen und waren fröhlich und dann sagten alle ganz aufgeregt: Oh, es sind nur noch wenige Minuten!

Und hab ich gedacht, wie schön, die Gäste gehen gleich, aber nein, zwar zogen sich alle ihre Mäntel an und sie gingen auch raus auf

die Terrasse, aber sie blieben dort stehen. Alle mit einem Glas in der Hand und dann ging das Krachen los. Ich habe gedacht, dass die Welt zusammenbricht. Raketen, Feuerwerk, Krach, Böller, Staub, Nebel, ein Blitzen, ein Zischen und Pfeifen. Oh mein Gott, hab ich gedacht, was ist das denn für ein schrecklicher Kram und ich versuchte, mich unter dem Sofa zu verstecken. Ich habe mir die Ohren zugehalten. Bei dem lauten Getöse keine Chance! Und dann sah ich Jette im Hintergrund. Jette tanzte gerade zu fröhlich und freute sich über jeden Peng, Puff, Zisch und lauten Kracher. Sie genoss es geradezu. Ich dachte nur, was für ein komischer Hund! Aber nein. Jette drehte richtig auf und sie sprang den Damen auf den Schoß und tanzte ihnen wirbelnd zu den Böllern. Ich sag Euch, Leute, das Leben ist schon verrückt und am nächsten Morgen waren alle in Katerstimmung. Keiner wollte aufstehen, nur ich war fit.

Jette lag wie ein leerer Luftballon im Koma, im Körbchen. Ich verstehe manchmal echt nicht, was Menschen alles so machen! Was ich aber schön fand, war dass sie auf dem Höhepunkt dieser komischen Fete, sich ein Gutes Neues Jahr wünschten. Das ist ein schöner Wunsch – dafür braucht man aber echt nicht so viel Lärm. Aber ein frohes neues Jahr begeht man doch ruhig und friedlich mit einem Knochen und ohne viel Stress. Nun, ich weiß auch nicht was diese Blitzlicher alle so bedeuten, aber ein frohes neues Jahr, ja ein frohes neues Jahr das kann ich Euch ja auch wünschen, denn das können wir alle gebrauchen.

Ein friedliches, ruhiges Jahr, ja in Frieden und ohne Böller und Gesundheit und ganz viel Freude von mir aus. Klar, könnt ihr ja auch mal tanzen, aber nicht so spät abends und denkt daran, Gäste müssen auch mal gehen.

Eure Jule





SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

7			6	5			3	
			1				4	
1		5				7		
	3	8						
			9		8		1	2
				4	3			5
			7	6				
8	9							
3			4			1	6	

B) leicht

9				4				1
			3	1	6		9	8
6								2
		2	5			3		
		3				5		
			7					
	5				9		2	
	1			6	8			
	9				5		4	

C) mittelschwer

	3	4						
						7		3
	8		2		6			
							6	4
2		9			7			
			8		9			
6							3	1
		1	9	4				
4				2			8	

Lösungen

A

6	9	1	5	8	4	2	7	3
8	7	4	3	2	1	6	5	9
4	5	1	7	6	9	3	8	2
9	1	7	2	4	3	6	8	5
5	6	4	9	7	8	3	1	2
2	3	8	5	1	6	9	7	4
1	4	5	8	3	2	7	9	6
6	2	3	1	9	7	5	4	8
7	8	6	9	5	4	2	3	1

B

3	4	8	5	7	1	9	6	2
5	7	6	8	9	2	4	1	3
9	2	1	6	3	4	8	5	7
4	1	2	3	8	7	6	9	5
6	8	5	2	4	9	3	7	1
7	9	3	1	6	5	2	4	8
2	3	4	7	5	9	1	8	6
8	6	7	9	3	1	5	2	4
1	5	6	2	4	8	7	3	9

C

6	8	5	1	2	9	3	7	4
8	7	2	6	3	4	9	5	1
1	3	4	8	7	5	2	6	9
3	4	5	8	6	9	7	1	2
8	5	3	7	4	1	6	9	2
4	9	6	2	5	3	8	7	1
5	1	4	6	3	2	7	8	9
3	6	7	4	8	1	9	5	2
9	2	6	8	5	7	4	3	1



at the heart of healthcare

WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:

0 800-33 44 800

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de





VICTOR'S RESIDENZ

MARGARETHENHOF

Victor's Residenz Margarethenhof
Mergenthalerstraße 3 · 30880 Laatzen

Telefon 0511 9828-0

laatzen@victors-residenz.com

www.victors-residenz.com